

## **Burnout vermeiden und rechtzeitig gegensteuern**

Burnout ist ein Erschöpfungszustand, der dann entsteht, wenn durch äußere Gegebenheiten ein permanenter, subjektiv empfundener Leistungsdruck ohne Erholungsmöglichkeit besteht, der die Energie-Ressourcen (körperliche, seelische und geistige) eines Individuums bis zum völligen Zusammenbruch verbrennt.

Äußere Gegebenheiten, wie z.B. Termindruck lassen sich oft nicht ändern. Doch wie Sie damit umgehen, ist beeinflussbar. Dies ist wiederum abhängig von Ihrer Persönlichkeits-struktur. Sind Sie sehr ehrgeizig und wollen immer der Beste sein? Haben Sie Angst vor Ablehnung, Kritik, vor Versagen oder Gesichtsverlust? Sind für Sie Anerkennung, materielle Sicherheit und Erfolg lebenswichtig? Oft sind unbewusste Gefühle oder Wünsche anderer Personen (z.B. Eltern, Partner) innere „Antreiber“, die dazu führen, Ihre eigenen Bedürfnisse nach Erholung, Gesellschaft oder Zeit für sich selbst zu ignorieren. Wenn sich bereits körperliche oder geistige Warnsignale bemerkbar machen, ist es höchste Zeit, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass diese eine Konsequenz Ihres eigenen Handelns darstellen. Gleichzeitig besteht jetzt die Chance, wieder zu lernen, auf sich selbst zu hören und mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

### **Zeichen auf dem Weg**

Körperliche Symptome können sein: Schlafstörungen, häufige Infekte, zu hoher Blutdruck, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, sexuelle Unlust oder Verspannungen aller Art.

Auf Burnout können folgende geistige „Symptome“ hinweisen: Vergesslichkeit, Mangel an Kreativität oder Flexibilität, Entscheidungsschwäche oder Angst vor Neuem.

Wenn es Ihnen täglich schwerer fällt, sich mit Menschen auseinanderzusetzen und Sie eigentlich am liebsten nur noch Ihre Ruhe haben wollen ist es nicht mehr weit bis zu einem Zustand, in dem Sie nur noch mechanisch „funktionieren“, sich innerlich hilflos, leer und ohnmächtig fühlen. Da das Burnout-Syndrom mit seinen Symptomen verschiedenen anderen Krankheitsbildern ähnlich ist, sollten Sie sich bei einem Arzt Ihres Vertrauens einem gründlichen Check unterziehen, um organische Ursachen auszuschließen.

### **Veränderung beginnt im Kopf**

Die folgenden Voraussetzungen sind nötig, um wieder aus der Burnout-Falle heraus zu kommen:

Den aktuellen Zustand als Folge des eigenen, wahrscheinlich über viele Jahre hinweg vorhandenen Fehlverhaltens zu akzeptieren

Sich die eigenen Werte wieder bewusst machen und diese zukünftig als „Leitsystem“ für das persönliche Verhalten zu wählen

Ehrlichkeit gegenüber sich selbst, Mut zur Veränderung und Wille zu regelmäßiger Selbstüberwachung

So kann ein Prozess eingeleitet werden, „gesundes“ Verhalten zu erlernen. Ein Coach kann dabei sehr hilfreich sein. Literaturtipp: Change: Bewegung im Kopf von Dr. Constantin Sander, ISBN 3869800135

### **Erste Hilfe zur Selbsthilfe**

Selbst aktiv kann man nur werden, wenn man sich gut fühlt. Körperliche Symptome, wie z.B. Schlaf- oder Verdauungsstörungen müssen deshalb erst einmal wirksam gelindert werden.

Psychopharmaka können bei therapeutischer Überwachung zunächst sinnvoll sein, haben aber Nebenwirkungen und Suchtpotential.

Akupunktur oder homöopathische Komplexmittel lindern ohne Nebenwirkungen durch Stress bedingte Störungen und entspannen, ohne müde zu machen. Auch durch Mikronährstoffe lässt sich das Befinden positiv beeinflussen.

Dazu gehören die Vitamine C, E, alle B-Vitamine, Pantothensäure und Folsäure, Magnesium, Zink, Kalium, Eisen, NADH, Omega-3-Fettsäuren, Q 10, L-Carnitin, L-Arginin, L-Tyrosin, L-Tryptophan, Glutaminsäure und Inositol.

Ein ganzheitlich ausgebildeter Therapeut ermittelt Ihren aktuellen Bedarf und erstellt Ihnen einen persönlichen Plan zur Nahrungsergänzung, um die leeren Speicher erst einmal wieder aufzufüllen. Denn nur entspannt und mit den nötigen Ressourcen versorgt, lässt sich die eigentliche Therapie „Raus aus dem Burnout“ beginnen.